



# Övning: Pysandning

---

## Varför?

Pysandning får andningsmusklerna att slappna av. Pysandning ger upphov till ett motstånd vid utandningen samt att utandningen då blir längre, vilket skapar ett ökat lugn i kroppen.

## Hur?

Ta först ett kort andetag genom näsan, så att du fyller ungefär hälften av lungorna med luft. Tanken är att lungorna inte ska fyllas eller tömmas helt och hållet i något skede av övningen.

Forma en smal öppning med dina läppar, som om du blåste i en vissla eller spelade flöjt. Andas ut genom att långsamt pysa ut luften genom munnen med halvslutna läppar.

Det kan kännas lockande att bara blåsa ut all luft eftersom läpparna är formade på det sättet. Men gör inte det, utan låt luften pysa ut utan att du blåser. På så sätt blir utandningen automatiskt längre, och tar cirka 2–3 gånger längre än inandningen.

Fortsätt med detta under en tid som känns bra för dig.

Se en video om pysandning. Videon har producerats av Helsingfors stads Digimieli-projekt.

VIDEON finns på adressen: <https://youtu.be/4LnRf7XXIZA>

---